

第1回

中央ブロック 健康づくり委員会主催

いきいき体操

参加者募集！！

日時：令和2年1月22日（水）

午後13時30分～15時

場所：ポッポ藤塚宮脇書店跡地

（香川医療生協研修室 藤塚町1-17-1）

内容：フレイル予防について
体力測定や体操

毎月1回（第4水曜日）

「いきいき体操」を開催します！

次回は2/26（水）13:30～

「フレイル」とは
加齢とともに心身の活力が低下し
要介護状態になるなどの
危険性が高くなった状態です。

一緒にフレイルについて学び、
フレイル予防に取り組みませんか？

初回は高松平和病院 リハビリ科による
学習会と体力測定を行います。

問い合わせ先 香川医療生協 組合員活動部
（齋藤）087-833-8115



みんなで
一緒に
筋力アップ！